

泡温泉、“森”呼吸、黎药疗养

# 冬日带爸妈来保亭 解锁康养天花板之旅

## 三条特色康养线路 适配不同银发群体需求

“针对老年游客‘慢节奏、重健康、爱文化’的需求，我们重点推出了3条冬日康养线路，涵盖温泉疗养、雨林静心、乡野休闲三大主题。”保亭旅文局副局长郑晓燕向记者介绍，每条线路都经过精心设计，全程车程短、活动内容丰富，还配套专属服务。

冬日温泉康养游（3天2晚）是最受银发群体欢迎的线路。该线路串联七仙岭温泉旅游度假区、神玉岛文化旅游区两大户外康养胜地和茶溪谷这一雨林秘境，融合了户外登山、野溪温泉、农家特色美食、康养体验等内容。

“这里很适合休养生息，我们就是冲着保亭的温泉来的，这几天打算泡泡温泉，在周边溜达溜达。”72岁的北京游客王景岐与爱人，在工作人员的指引下通过老年游客绿色通道顺利完成入住手续。雨林仙境温泉度假酒店便捷的服务、优雅舒适的环境，让他对接下来的旅程充满期待。

“冬季是温泉旺季，我们每天接待超700人次旅客，酒店配套的太极教学、养生讲座等服务，深受游客青睐。”酒店总经理周小娇告诉记者，中老年旅客是酒店的主要客源，占比达60%。除特色温泉外，酒店推出的温泉鱼、会上树的鸡等本地食材制成的食疗康养菜品也颇受欢迎。

记者了解到，七仙岭温泉旅游度假区内已建成多家温泉度假酒店和特色民宿，可为游客提供多样化的住宿选择。

第二天的行程在神玉岛文化旅游区徐徐展开，这座“国家级森林康养示范基地”被葱郁雨林环抱，温润的负氧离子裹着草木清香扑面而来，康养疗愈的闲适氛围弥漫在园区的每一处角落。记者走访时看到，晨光透过雨林枝叶的缝隙洒下，老人们在专业教练的轻柔指导下，伴着清脆的鸟鸣舒展身体，练起舒缓的雨林瑜伽；一旁的静心茶室里，有人执笔抄经，在笔墨流转间沉淀心境；道家养生动功的习练区，游客们跟着老师一招一式感受传统养生的魅力。

依托保亭丰富的黎苗医药资源，神玉岛文化旅游区与保亭中医院深度合作，在园区内设立服务点，为游客提供牛角拔罐等黎苗非遗中医理疗服务。

第三天的行程落脚茶溪谷，游客们沉浸式体验一场“森”呼吸之旅，在满目青翠的茶园里度过悠然自得的时光。作为保亭必打卡的雨林秘境，茶溪谷被层层叠叠的绿植包裹，清新的茶香混合雨林草木的气息扑面而来。景区内的文化长廊一步一景，诉说着雨林与茶的故事；蜿蜒的雨林栈道穿梭在密林间，游客漫步其上，尽情享受远离喧嚣的静谧。

此外，冬日雨林静心游（2天1晚）、冬日乡野寻踪游（2天1晚）两条特色短途游线路，进一步丰富了保亭冬季旅游供给。其中，冬日雨林静心游串联呀诺达、槟榔谷两大5A级景区及布隆赛乡村文化旅游区，游客可探秘呀诺达原始雨林奇景，在槟榔谷体验黎苗非遗项目，还能打卡旅拍定格黎乡风情。冬日乡野寻踪游则聚焦保亭乡村旅游资源，游客可入住“海南100家特色民宿”合口书院，静享田园风光；也能前往雅布伦享水谷共享农庄，体验农事活动、品味农家风味，沉浸式感受乡野悠然。

“泡完温泉美滋滋，再跟着黎医做个黎药康养，这趟保亭之旅，我和老伴儿的老毛病都缓解了！”12月的保亭黎族苗族自治县，气温恒定在22℃左右，来自哈尔滨的退休职工李先生和老伴儿坐在保亭七仙岭雨林仙境温泉度假酒店树上鸟巢泡池里，手里捧着茶水，望着远处云雾缭绕的七仙岭，满脸惬意。

随着冬季内地气温骤降，越来越多像李先生这样的老年游客选择来海南避寒康养。而凭借84.52%的森林覆盖率、年平均负氧离子浓度每立方厘米超8200个，荣获“中国天然氧吧”与“中国气候宜居县”称号的保亭，成为银发群体心中的“康养天堂”。连日来，记者走访保亭多家景区、酒店及医疗单位，探寻适合老年游客的康养线路与服务。 南国都市报记者 胡丽齐

## “医疗+适老”双保障 来保亭康养安心又舒心

除了丰富多元的旅游路线，保亭的康养之旅更凭借全方位的医疗保障与贴心适老服务，让老年游客玩得放心、住得舒心。

“我们把基础设施建设作为首要行动，破解资源供给短板。”保亭黎族苗族自治县卫生健康委员会有关负责人介绍，今年以来，保亭持续加码医疗基建，县中医医院、第二人民医院先后投用，妇幼保健院、疾控中心新办公大楼同步启用。基层医疗服务能力稳步提升，响水、加茂中心卫生院跻身全省首批配备CT的乡镇机构。

景区的医疗保障也毫不松懈。据槟榔谷景区工作人员介绍，景区不仅设有绿色通道、无障碍通道，还专门配备医务室和医务人员，周边的三道镇卫生院也能快速响应游客的就医需求。

酒店的适老服务同样细致入微。“我们配备了急救箱，里面有速效救心丸等常用药品，酒店工作人员都经过急救培训。”雨林仙境温泉度假酒店总经理周小娇介绍，酒店配备AED除颤仪，为中老年游客的康养之旅保驾护航。今年61岁的辽宁人修静华，是保亭康养产业发展的见证者。在她看来，这些年保亭的配套设施不断完善，医疗保障也越来越到位。

## 黎药焕发新生机 保亭打造精准康养新标杆

蚂蟥活体疗法缓解痛风、藤灸温通经络改善劳损、牛角拔罐疏通身体淤堵……走进海南首家黎医医院——保亭黎族苗族自治县中医院黎医医院，传统黎医药技法与现代康养理念碰撞融合，正为银发群体量身打造一站式精准康养新体验。

近年来，保亭立足“生态+文化+医疗”独特优势，全力推动康养产业从“基础疗养”向“精准康养”迭代升级，已系统梳理出531种黎苗药物的分布及药用价值并汇编成册，建立起包含108位从业者的黎医传承人动态保护名录，构建起专业化的技艺传承梯队，更开发出药酒、药浴包等系列康养产品，让古老黎药焕发新生机。

此外，保亭着力打破医疗服务的空间限制，推动医疗康养服务向景区、酒店、社区延伸。“我们主动融入现代康养体系，通过与高端景区、酒店深度合作，推动黎医药服务向康养场景延伸。”

保亭中医医院黎医医院相关负责人介绍，医院重点从场景融合发力，将黎医“天人合一”理念与现代健康管理内涵相结合，打造出神玉岛健康管理中心“气候+疗愈”项目，与七仙岭君澜度假酒店合作推出“黎药+温泉”特色套餐。同时，医院派驻专业黎医团队入驻景区和酒店，常态化开展黎药药酒调理、牛角拔罐、牛角刮痧、藤灸疗法等非遗特色服务，与瑜伽疗愈、森林疗愈等项目联动，为游客打造“日享雨林气候，夜沐黎医古法”的高品质康养体验。

未来，保亭将持续深化医疗与康养的深度融合，不断完善医疗服务体系，丰富“医疗+康养”业态，全力将自身打造成为国内知名的康养产业高地，让更多游客在保亭既能避寒养生，又能享受优质医疗服务，真正实现“健康游、放心游”。



游客练雨林瑜伽。记者 胡丽齐摄



游客在酒店温泉泳池畅游。记者 胡丽齐摄



蚂蟥活体疗法(受访者供图)



牛角拔罐(景区供图)